

Carita Ihalainen

## **Välipalojen ravitsemuslaatu**

Opaslehtinen välipalojen ravitsemuslaadun parantamiseksi Eurajoen kunnan perhepäivähoitajille ja aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajille

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Carita Ihalainen

Työn nimi: Välipalojen ravitsemuslaatu

Ohjaaja: Hillevi Eromäki

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 37

Liitteiden lukumäärä: 4

Terveyttä edistävän ruokavalion tärkeyttä ei voi liiaksi painottaa. Se sisältää paljon kasviksia ja hedelmiä sekä marjoja. Siihen kuuluvat myös täysjyväviljatuotteet sekä palkokasvit, kuten myös kala, kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet ja siemenet sekä pähkinät. Ateriarytmin säännöllisyys näyttelee tärkeää osaa terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Neljästä viiteen ateriaa päivässä ylläpitää tasaista verensokeria ja auttaa jaksamaan päivän askareissa, olivat ne sitten lasten leikit, koululaisen keskittymistä vaativa koulupäivä tai aikuisen kiireinen työpäivä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17.)

Monissa tutkimuksissa on todettu, että lapset ja nuoret saavat välipaloista jopa 40 % päivän energiamäärästä (Ruokatieto 2013). Pääosin välipalat ovat olleet makeita juomia, makeisia, energiapatukoita ym. vastaavia tuotteita joissa on paljon sokeria. Lapsille annetaan usein pillimehua, makuviilejä ja maustettuja jogurtteja, joissa on paljon lisättyä sokeria.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin perhepäivähoidossa ja aamu- ja iltapäiväkerhossa sekä koulussa tarjottavien välipalojen valmistamiseen. Tarkoituksena oli perhepäivähoitajille ja aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajille tehdyn kyselyn perusteella selvittää heidän tarvitsemansa apua välipalojen koostamiseen.

Vastausten perusteella koottiin ohjelehtinen avuksi välipalojen valmistamiseen. Perhepäivähoitajille ja aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajille teetetyn kyselyn vastauksista tuli ilmi, että konkreettisista neuvoista terveellisten välipalojen valmistukseen on eniten hyötyä. Myös tähderuokien hyödyntämiseen toivottiin neuvoja. Kyselytulojen mukaan lehtiseen koottiin esimerkkejä yksittäisistä tuotteista, joille on myönnetty Sydänmerkki sekä tuotteista, joiden ravintoarvot ovat lähellä Sydänmerkkituotteita. Opaslehtiseen koottiin myös välipalavaihtoehtoja ja vinkkejä tähderuokien hyödyntämisessä.

Opaslehtisestä toivotaan olevan hyötyä perhepäivähoitajille heidän valmistaessaan hoitolapsille välipaloja. Myös aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajat sekä ruokapalveluhenkilöstö, jotka valmistavat kerhossa ja koulussa oleville oppilaille välipaloja, voivat hyödyntää opaslehtistä.

Avainsanat: välipalat, ravitsemus, lapset, ohjaajat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Carita Ihalainen

Title of thesis: Nutritional Quality of Children's Snacks

Supervisor: Hillevi Eromäki

Year: 2016

Number of pages: 37

Number of appendices: 4

---

Healthy diet contains vegetables, fruits and berries, wholegrain products and pulses. Also fish, vegetable oils and spreads, seeds and nuts are healthy food. It is good to eat five meals a day. The blood sugar stays on a good level and helps people to keep active throughout the day (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17.).

According to different surveys, children get almost 40 % of their daily calories of sweet snacks (Ruokatieto 2013) for example, yoghurt with sweet jam, sweetened juices or energy drinks. Snacks of a kind contain a lot of sugar and they are not healthy. Vegetables, berries and fruits, wholegrain bread and skimmed milk or low-fat milk are good choices for healthy snacks.

The purpose of this study was to make a guide of healthy foods for children's day care and afternoon club snacks. The private childminders who prepare the snacks need support and help in their work. Through an inquiry the childminders gave ideas about what kind of help they needed. A snack guide was planned based on their answers.

It is important that the children's snacks are nutritious. The guide helps the private childminders to find healthy ingredients and to use the leftover food for snacks. Almost all ingredients in the recipes of the guide have The Heart Symbol. The Heart Symbol tells the consumer that the food is a healthy option regarding fat and sodium. The Heart Symbol products also contain more fibre and less sugar. When children eat healthily they grow and develop well.

Hopefully the guide will be useful for the private childminders when they prepare snacks for the children. The guide can be also helpful to the childminders in the morning and afternoon clubs and to the cooks in the school kitchens.

Keywords: snack, nutrition, children, private childminders

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 TYÖN TAUSTAT, TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	6
2.1 Työn toimeksiantaja .....	6
2.2 Työn tavoitteet .....	7
2.3 Työn merkitys.....	7
3 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS LAPSEN ERI IKÄVAIHEISSA .....	9
3.1 Energiaravintoaineet.....	11
3.2 Välipalat päivähoidossa, aamu- ja iltapäiväkerhossa ja koulussa .....	14
4 VÄLIPALAT OSANA HYVÄÄ ATERIARYTMİÄ .....	16
5 RAVITSEMUSLAADULTAAN HYVÄN VÄLIPALAN KOKOAMINEN .....	17
5.1 Välipalojen valmistukseen tarvittavan tuen kartoitus.....	18
5.2 Perhepäivähoitajien ja aamu- ja iltapäiväkerho-ohjaajien koulutuksen sisältöä.....	18
5.3 Kartoituksen toteutus .....	19
5.4 Välipalojen toteutus tällä hetkellä.....	20
5.5 Välipalojen valmistukseen tarvittavan lisäohjauksen tarve.....	22
5.6 Opaslehtinen lasten välipaloista vastaaville henkilöille .....	23
5.7 Ruoka-aineiden valintakriteerit ryhmittäin .....	25
5.8 Opaslehtisen valmistusprosessi.....	27
6 POHDINTA .....	30
LÄHTEET .....	33
LIITTEET .....	37

## 1 JOHDANTO

Kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti lapsi tarvitsee terveellistä ruokaa. Terveelliseen ruokaan kuuluvat täysjyväviljatuotteet, hedelmät ja marjat sekä kasvikset, rasvattomat tai vähärasvaiset maitotaloustuotteet, kala ja vähärasvainen liha sekä kasviöljy ja kasviöljypohjaiset levitteet. Ateriarytmin säännöllisyydellä on myös tärkeä osa lapsen normaalin kasvun turvaamisessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016.)

Koska lapsen kyky käyttää hyödykseen elimistön energiavarastoja on heikompi kuin aikuisen, on lapsen tärkeää syödä useampia aterioita päivässä. Siksi välipala kuuluu olennaisena osana lapsen päivittäiseen ateriarytmiin. Välipalan tarkoitus on pitää verensokeri tasaisena lounaan ja päivällisen välisen ajan. Välipalojen monipuolisuus ja ravitsemuslaatu on tärkeää varsinkin nirsoilla lapsilla. Nirso lapsi syö valikoiden ja annoskoot pääaterioilla voivat olla pieniä. Sen vuoksi välipalojen ravitsemuslaatu on heidän kohdallaan vielä tärkeämpää välttämättömien ravintoaineiden saannin kannalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 79)

Lapset ja nuoret voivat saada välipaloista jopa noin 40 % päivän energiasta. Sitran Järkipalaa-hankkeen mukaan lähes puolet nuorten saamasta energiasta tulee epäterveellisistä välipaloista (Sitra 2008). Ei siis ole yhdentekevää mitä välipaloilla tarjotaan ja minkälaisista raaka-aineista välipala valmistetaan (Keso, Lehtisalo & Garam, [Viitattu 28.10.2015]).

.

## 2 TYÖN TAUSTAT, TARKOITUS JA TAVOITTEET

### 2.1 Työn toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Eurajoen teknisen toimen alaisuudessa toimiva kunnan ruoka- ja puhtauspalvelut. Ruoka- ja toimitilapäällikkö vastaa Eurajoen kunnan ruoka- ja puhtauspalveluista sekä toimitilojen hallinnoinnista.

Eurajoella toimii kuusi iltapäiväkerhoa, joista kolmessa on myös aamupäivätoimintaa: Kaharin 34-paikkainen iltapäiväkerho, Rikantilan, Huhdan, Linnamaan ja Sydänmaan iltapäiväkerhot, joissa jokaisessa 12 paikkaa sekä Lapijoen iltapäiväkerho, jossa on 12 - 20 paikkaa. Lapijoen ja Linnamaan toimipaikoissa on myös aamupäivätoimintaa.

Toimipaikoissa työskentelee yhteensä 12 ohjaajaa. Iltapäivätoiminnan vastaavana ohjaajana on Kirsi Kangas.

Eurajoen perhepäivähoitajia on 24 ja lapsia perhepäivähoidon piirissä noin 90. Eurajoella toimii kolme ryhmäperhepäivähoitopaikkaa.

Eurajoen aamu- ja iltapäiväkerhoissa toimivat ohjaajat valmistavat hoidossa oleville lapsille aamu- ja välipalaa. Perhepäivähoitajien työnkuvaan kuuluu niiden lisäksi lounaan valmistus. Aterioiden ja välipalojen valmistamiseen ja suunnitteluun menee aikaa, eikä aina riitä ideat erilaisiin ja monipuolisiin valintoihin varsinkaan välipalojen raaka-aineita mietittäessä.

Yhteiskoululla valmistetaan välipaloja yläaste- ja lukio-ikäisille oppilaille. Välipala on heille maksullinen. Yhtenäiskoulun ruokapalveluvastaava Marianne Lintulan mukaan ruokalista määrittelee välipalan tarpeen (Lintula 2016). Välipalojen suunnittelussa pyritään huomioimaan, kuinka lounas työllistää. Suuritoinen lounas saa seurakseen helpommin valmistettavan välipalan. Välipalaa suunniteltaessa huomioidaan välipalojen vaihtelevuus, terveellisyys, saatu palaute, mahdolliset koululla toteutuvat tapahtumat sekä juhlapyhät.

Liitteenä on välipalalista ajalta 11.1. – 14.2.2016 sekä lounaslista samalta ajanjaksoilta. (Liite 1). Raaka-aineiden hinta sekä mahdollinen hävikki vaikuttavat myös välipalan valmistukseen. Koska ruoka-alan ammattilaiset valmistavat yhtenäiskoulun välipalat, ei koettu tarpeelliseksi käsitellä välipala-asiaa heidän kannaltaan tämän tarkemmin. Järkipalaa-hankkeen julkaisussa ”Koulun ja kodin aikuiset luovat ruokailuympäristön” (Keso ym. [Viitattu 28.10.2015]), todetaan välipalojen olevan koululounaan lisäksi tärkeä osa oppilaiden jaksamisessa koulupäivän aikana. Tämän vuoksi tarjolla olevien välipalojen laatuun tulee kiinnittää huomiota.

## 2.2 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli:

1. Tuottaa Eurajoen iltapäivätoimen ohjaajille ja perhepäivähoitajille opaslehtinen välipalojen suunnittelemisesta. Opaslehtisen avulla pyritään helpottamaan välipaloja valmistavien henkilöiden työtä antamalla neuvoja hyvien raaka-aineiden hankintoihin terveellisen lopputuloksen aikaansaamiseksi.
2. Olla avuksi yhteiskoulun ruokapalveluhenkilöstölle, kun he valmistavat yhteiskoulun ja lukion oppilaille koulupäivän aikana myytäviä välipaloja. Opaslehtisessä olevia Sydänmerkki-kriteereitä avuksi käyttäen ruokapalveluhenkilöstö pystyy valitsemaan ravitsemussuositusten mukaisia välipalojen raaka-aineita.

## 2.3 Työn merkitys

Työn tarkoituksena on luoda jatkumo päivähoidossa alkaneelle terveellisten välipalojen tarjoamiselle vielä kouluelämään siirryttäessä. Hallitusohjelma (2011 - 2015) korostaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen huomioon ottamista kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa (Kunnat.net, 1.10.2012). Moni oppilas menee ennen tai jälkeen koulupäivän aamu- tai iltapäiväkerhoon vanhempien työn vuoksi. Siellä tarjottava välipala on tärkeä osa lapsen jaksamiselle päivälliseen saakka.

Kunnan ruokapalveluissa tarjottavien aterioiden ravitsemuksellisuudella on suuri vaikutus suomalaisten ruokavalioon ja terveyteen (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016). On hyvä, jos kunnassa toimivat ruokapalvelun tarjoajat käyttävät samanlaisia ravitsemuskriteereitä aterioita ja välipaloja suunnitellessaan. Sen myötä voidaan taata kaikille ruokapalvelun asiakkaille terveyttä ja hyvinvointia edistävät ateriat.



### 3 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS LAPSEN ERI IKÄVAIHEISSA

Terveyttä edistävän ruokavalion tulisi sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, sekä palkokasveja ja täysjyväviljaa. Näissä kaikissa on runsaasti kuitua jotka pitävät kylläisyyden tunnetta pidempään yllä. Ne sisältävät myös vitamiineja ja kivennäisaineita. Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluvat myös kalat, kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet, pähkinät ja siemenet. Kala on hyvä monitydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin lähde, samoin pähkinöissä ja siemenissä oleva rasva on monitydyttymätöntä. Rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet kuuluvat myös suositusten mukaiseen ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17)

Lapsi kehittyy tasapainoisesti turvallisessa ympäristössä. Turvallisuutta luo myös se, kun lapsen ruokailuun liittyviin tarpeisiinsa vastataan, sillä säännöllinen syöminen lisää perusturvallisuutta. Myönteiset ruokailutilanteet kehittävät lapsen ruokattumuksia suotuisasti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 12)

**Raskausaika, imeväisikä ja varhaislapsuus.** Ravitsemuksella on tärkeä merkitys raskausaikana, imeväisiässä ja lapsuudessa. Tällöin ihmisen kudokset kehittyvät ja kasvavat. Varhaislapsuus on ruokatottumusten ja ruokamieltymysten kannalta otollista aikaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11)

On tärkeää jo pienestä pitäen luoda lapselle säännöllinen ateriaritmi, ja opettaa häntä mahdollisimman monipuoliseen ruokavalioon. Säännölliset ateriat estävät turhien välipalojen syömiseltä ja auttavat hammasterveyden ylläpidossa. Säännöllinen ateriaritmi auttaa myös painonhallinnassa. (Hujala 2010, 60.)

**Päivähoitoruokailu.** Päivähoidossa olevan lapsen ateriat suunnitellaan niin, että turvallinen ateriaritmi säilyy. Lapselle tarjotaan hoidossa ollessa ne ateriat, jotka normaalisti kuuluvat kyseiseen ajankohtaan. Päivähoidossa olevia lapsia opastetaan omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin. Ruokapalvelut tuotetaan lap-

siperheille tarkoitetun Syödään yhdessä -ruokasuositusten ja erillisten varhaiskasvatus- ja kouluruokasuositusten pohjalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 87)

Leikki-ikäisten ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia on tutkittu kolmevuotiaiden lasten osalta. Tiedot pohjautuvat ruokapäiväkirjoihin kolmen päivän ajalta. Tutkimuksen mukaan kodin ulkopuolella hoidossa olevien lasten ruokavalio oli monipuolisempaa kuin kotihoidossa olevien lasten. Päivähoidossa olevien lasten ruokavalio oli lähempänä ravitsemussuosituksia verrattuna kotihoidossa olevien lasten ruokavalioon. Kodin ulkopuolella hoidettavat lapset söivät monipuolisemmin mm. tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja, viljavalmisteita, kalaruokia ja rasvatonta maitoa sekä margariinia. Kotona hoidetut lapset nauttivat enemmän virvoitusjuomia ja näin ollen lapset saivat lisättyä sokeria enemmän suosituksiin verrattuna. (Kyttälä ym. 2008, 92)

**Kouluruokailu ja aamu- ja iltapäiväkerhoruokailu.** Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ja ateriat, jotka säännöllisesti syödään, pitävät yllä oppilaiden jaksamista ja keskittymistä oppituntien aikana (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008). Ongelmaksi koetaan, kun oppilaat eivät välttämättä syö jokaista aterian osaa. Vajavaisesti koottu koululounas ei anna sitä energiamäärää, joka on tarkoitettu ruokailvalle oppilaalle.

Ala-asteikä on ravitsemuskasvatuksellisesti otollista aikaa myös iltapäivätoiminnoissa, mainitsee Lyytikäinen (2001, 144). Silloin lapsi oppii tekemisen ja kokemisen avulla, ja sen avulla voidaan tuottaa myönteisiä elämyksiä, jotka kantavat läpi elämän. Opettajan ja ruokapalveluhenkilön läsnäolo ruokailutilanteessa tukea antavana aikuisena on tärkeää.

Koulun loputtua moni ensimmäisen ja toisen luokan oppilas menee iltapäiväkerhoon ennen kotiin pääsyä. Siellä oppilaalle tarjoillaan välipalaa. Siksi välipalojenkin ravitsemuslaadulla on suuri merkitys. Välipalan avulla oppilaan pitäisi jaksaa mahdollisesti koulun jälkeiseen harrastukseen ja päivälliseen saakka. Välipalasta saatava energia ei saa tulla runsaasta sokerista tai tyydyttyneestä rasvasta.

### 3.1 Energiaravintoaineet

Kun ravitsemussuositukset toteutuvat ravitsemuspalveluissa, tapahtuu se sitten kouluruokailussa tai perhepäivähoidossa, kertoo se siitä, että ruoka on ravitsemuslaadultaan hyvää ja terveyttä edistävää (Ravitsemuspassi, [viitattu 8.3.2016]).

Haluttaessa terveyttä edistäviä muutoksia ruokavalioon, on hyvä kiinnittää huomio ensimmäisenä hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien laatuun sekä lisätyn sokerin vähentämiseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17).

Riittävästä energian saannista tulee huolehtia, että lapsi jaksaa päivän touhut ja energiaa jäisi vielä kasvullekin. Hiilihydraatteja tarvitaan aivojen toimintaan ja liikkuamiseen, proteiineja kudosten kasvuun ja rasvaa energiavarastoiksi sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi ja hermoston kehitykseen. (Hujala 2010, 60.)

Ruottinen (2011) tutki väitöskirjassaan lasten hiilihydraattien saantia ja sen yhteyttä muihin ravintoaineisiin. Tutkimuksessa kävi ilmi, ettei runsaastakaan kuidun saannista ole haittaa lasten kasvuille, ja että kuitu parantaa lasten ruokavalion laatua. Lisäksi havaittiin, että ravintokuitu oli yhteydessä alhaisempiin veren kolesterolipitoisuuksiin. Lapsen kuidun saantia voikin lisätä täysjyväviljaa sisältävillä tuotteilla.

Lapsen riittävästä nesteen saannista tulee huolehtia. Koska lapsen keho sisältää suhteessa enemmän vettä verrattuna aikuiseen, lapsi kuivuu herkemmin, jollei riittävästä nesteen saannista huolehdita. (Hujala 2010, 61; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.) Tärkeää huomioida, että janojuomana tarjotaan vettä eikä makeaa mehua.

Suolan käyttöön tulee myös kiinnittää huomiota. Kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa, suolan saanti lisääntyy. Varsinaista tarvetta suolan käytölle ei ole, koska elimistö saa tarvittavan natriuminsa ruuasta ilman suolan lisäämistä. Liika suolan käyttö rasittaa turhaan lapsen munuaisia. Jo pienestä asti opittu vähäsuolainen ruoka voi estää sydän- ja verisuonisairauksilta koko elämän ajan. (Hujala 2010, 62.)

Suositus suolan saannista on alle kaksivuotiaille korkeintaan 0,5 g/MJ, ja kahdesta kymmeneen vuotiaille 3 - 4g/vrk (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 29).

Säännöllisellä ateriarhythmillä tuetaan lapsen luontaista syömisen säätelyä ja pystytään pitämään veren sokeripitoisuus tasaisena. Tasainen veren sokeripitoisuus ylläpitää jaksamista, vähentää napostelua, ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Säännöllisin väliajoin syömällä ehkäistään myös turhan suurien annoskokoja ja mahdollista ahmimista ja samalla tuetaan painonhallintaa. Lasten kyky käyttää hyödykseen elimistön energiavarastoja on huonompi kuin aikuisilla, sen vuoksi säännöllisellä ateriarhythmillä ja energian saannin tasaisella jakautumisella pää- ja väliaterioiden kesken on suuri merkitys lapsen jaksamiseen ja kehitykseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24)

**Hiilihydraatit.** Hiilihydraatit ovat tärkeä energian lähde ihmisen ravinnossa. Hiilihydraatit jaotellaan kolmeen pääryhmään, sokereihin, tärkkelykseen ja ravintokuituihin (Ruokatieto, [viitattu 9.3.2016]).

Koko päivän energian saannista hiilihydraateista on hyvä tulla noin 45 - 60 E-% eli yli puolet. Hiilihydraatin lähteinä suositellaan täysjyväviljaa, kasviksia ja hedelmiä. Valittaessa täysjyväviljavalmisteita, taataan riittävä kuidun saanti. Esimerkiksi leipää valitessa, kuitua tulee olla mielellään 6 g /100 g tai yli. Runsaskuituinen ruoka pitää kylläisyyden tunteen pidempään kuin vähäkuituinen ruoka. Sokeri on 100 % hiilihydraattia, sitä ei suositella saatavan enintään 10 % päivän energiantarpeesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.) Leikki-ikäisellä lapsella se on vain 30 – 38 g/päivä eli 2 - 2,5 rkl/päivä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 30).

Valmiiksi maustetut ja makeutetut viilit ja jogurtit ovat suuria sokerin lähteitä, samoin kaupan mehujuomat. Niistä lapsi saa nopeasti ylimääräistä sokeria. Paljon sokeria sisältävien tuotteiden syöminen voi aiheuttaa lihomista, joka puolestaan johtaa muihin ongelmiin.

Aivot ja punasolut käyttävät verensokeria eli glukoosia ensisijaisena energianlähteenään. Sen vuoksi on tärkeää, että verensokeri pysyy tasaisena, eivätkä arterioiden välit veny liian pitkiksi. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 90.)

**Rasva.** Rasva on myös tärkeä energian lähde ja sen ravitsemuslaatuun tulee kiinnittää huomiota. Päivän energian saannista rasvojen osuus saa olla 25 - 40 E-%

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25) Rasvoista 2/3 tulee olla pehmeitä rasvoja ja enintään 1/3 kovia rasvoja. Pehmeä rasva sisältää välttämättömiä rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei pysty itse valmistamaan. Pehmeä rasva auttaa veren kolesterolipitoisuuden hallinnassa ja siitä saa rasvaliukoisia vitamiineja. Kovia rasvoja tulee välttää, koska ne puolestaan nostavat veren kolesterolipitoisuutta. Riittävästi pehmeää rasvaa saa, kun päivittäin käyttää leivälle vähintään 60 % margariinia, öljypohjaista salaatin kastiketta, leivonnassa ja ruoanlaitossa öljyä tai pullomargariinia sekä syö kala aterioita 2 – 3 kertaa viikossa. (Suomen Sydänliitto ry 2015.)

Ruokavaliossa rasvan laadulla on ratkaiseva merkitys erityisesti sydänterveydelle (Ravitsemuspassi [Viitattu 23.3.2016]). Alle kaksivuotiaan lapsen ruokaan lisätään 2 – 3 ruokalusikallista margariinia tai kasviöljyä vuorokaudessa riittävän energian ja tyydyttymättömien rasvahappojen saannin turvaamiseksi (Hujala 2010, 60).

**Proteiinit eli valkuaisaineet.** Proteiinit ovat ensisijaisesti suojaravintoaineita, mutta niitä voidaan käyttää myös energian muodostamisessa. Elimistö käyttää hyväkseen proteiinien rakennusaineita eli aminohappoja joista se muodostaa omaan käyttöönsä sopivia proteiineja. Ylimääräiset aminohapot käytetään energiaksi. (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 115). Päivän energiamäärästä proteiinien osuus on hyvä olla 10 - 20 E%, se on noin 1,1 - 1,3 g proteiinia painokiloa kohden. Yli kaksivuotiaasta lähtien proteiinin tarve on sama lapsilla kuin aikuisillakin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, Ruokatieto [viitattu 9.3.2016].)

Proteiinia saadaan eläinkunnan ja kasvikunnan tuotteista. Maito, kananmuna, kala ja liha ovat hyviä proteiinin lähteitä niiden sisältämien välttämättömien aminohappojen vuoksi. Kasvikunnasta pavut, pähkinät ja vilja ovat kasviproteiinin lähteitä. Kasvikunnan proteiinien ollessa ainoita proteiinin lähteitä, tulee joka aterialla syödä erilaisia kasvikunnan tuotteita, koska ne täydentävät toisiaan. Näin varmistetaan kasvisruokailijan välttämättömien aminohappojen saanti. (Voutilainen & kumppanit 2015, 116.)

### 3.2 Välipalat päivähoidossa, aamu- ja iltapäiväkerhossa ja koulussa

Lapsen energian tarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Keskinäiset erot saman ikäisten lasten kesken voivat olla suuriakin, eikä keskinäistä vertailua tulisi tehdä. Ne lapset, jotka syövät valikoivasti, saavat suurimman osan energiastaan välipaloista. Tämänkin vuoksi välipalojen tulee olla monipuolisia, varsinkin nirsoilla lapsilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 79)

Lapselle tarjottavat ateriat päivähoidossa ovat aamupala, lounas ja välipala, vuoropäivähoidossa myös päivällinen ja iltapala. Kokopäivähoidon ateriat kattavat noin 2/3 ja osapäivähoidon 1/3 lapsen päivittäisestä ravinnon saannista.

Päivähoidossa, koulussa, kerhoissa ja kotona lapsille säännöllisesti tarjottavat ateriat ja välipalat tukevat toisiaan muodostaen terveellisen kokonaisuuden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 87)

Aamu- ja iltapäivätoiminnan tarkoituksena on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä, lapsen tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua. Toiminnan tarkoituksena on myös edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa. Toiminnan avulla pyritään ehkäisemään syrjäytyminen ja lisätä osallistumista. Palvelun tarjoava kunta vastaa toiminnan kokonaisuudesta. (Opetushallitus 2011, 8).

Perusopetuslain mukaan aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala (L 19.12.2003/1136).

Kouluateria tulee tarjota oppilaan koulurytmiin sopivasti eikä yksittäisen oppilaan päivään kuuluvien aterioiden välit saa venyä liian pitkiksi. On hyvä, jos oppilaalla on mahdollisuus ravitsemuksellisesti täysipainoisen välipalan nauttimiseen, kun koulutuntien ajoittuminen tai harrastukset sitä edellyttävät. (Opetushallitus, [viitattu 21.4.2016].)

Kouluruokailusuositusten mukaan koulupäivän jatkuessa pidempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen, tulee tarjota oppilaalle välipala. Välipalan tarjoaminen on osa opetusta ja kouluruokailua. Lounaslistan rinnalla on tarpeen olla välipalalista,

jossa huomioidaan välipalojen vaihtelevuus ja monipuolisuus sekä koululounaan ja välipalan täydentävä kokonaisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2008, 7)

## 4 VÄLIPALAT OSANA HYVÄÄ ATERIARYTMIÄ

Hyvä ateriarytmi pitää sisällään aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 20014a). Välipalan osuus ei ole kovin suuri, mutta se on tärkeä. Iltapäivän välipalasta on hyvä saada 15 % päivän energiasta. 5-vuotiaan lapsen kohdalla se on noin 225 kcal ja se saadaan esimerkiksi leivästä ja leipärasvasta sekä lisäksi hedelmästä ja maidosta. (Järveläinen 2015.)

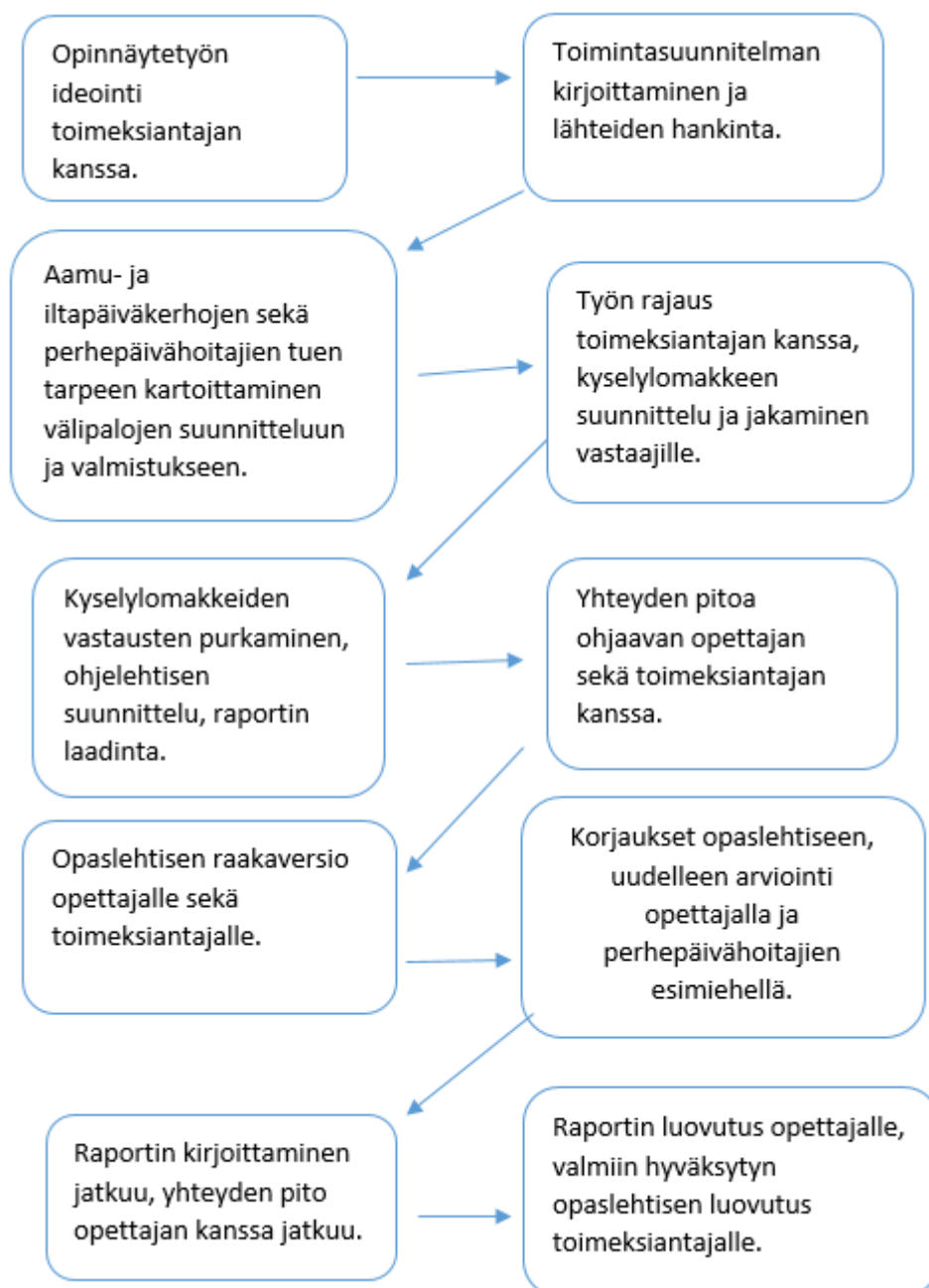
Koululainen syö koululounaan jo mahdollisesti ennen yhtätoista ja pääsee pois kello yhden tai kahden aikaan. Jos välipalaa ei syödä heti koulusta päästyä, ja päivällinen tarjotaan kotona ehkä vasta kello viiden aikoihin, on lounaan ja päivällisen väliin jäänyt liian pitkä aika. Iltapäiväkerhossa saa välipalan kello yhden ja kahden aikaan, riippuen kerhon aikataulusta. Näin oppilaan tasainen ateriarytmi jatkuu. Oppilaalla joka menee koulusta suoraan kotiin, on oltava mielellään välipala odottamassa. Näin vältetään liian pitkältä katkokselta aterioiden välillä ja hänen jaksamisensa koulutehtävien tekemiseen ja muuhun lapselle ominaiseen touhuun riittää, kunnes on päivällisen aika.

Välipala voidaan koostaa lautasmallia hyväksi käyttäen. Kaksi kolmasosaa välipalasta kootaan kasviksista tai hedelmistä ja marjoista. Esimerkiksi leivän päälle laiteaan kurkkua, tomaattia, paprikaa ja annokseen lisätään vielä marjoja tai hedelmiä. Yksi kolmasosa valitaan kalsiumpitoista proteiinia, kuten jogurttia tai rahkaa tai juomaksi rasvatonta tai vähärasvaista maitoa. Suositetaan vähäsokerisia tai sokerittomia vaihtoehtoja. Proteiinin lähteeksi voidaan valita myös kananmunaa tai vähärasvaista ja -suolaista leikkelettä. Ja yksi kolmasosa kootaan sokerittomista tai vähäsokerisista kuitupitoisista viljatuotteista. Niitä voivat olla puuro, mysli tai täysjyväleipä. (TEKO, [viitattu 24.3.2016]).



## 5 RAVITSEMUSLAADULTAAN HYVÄN VÄLIPALAN KOKOAMINEN

Opinnäytetyötä aloitettiin tekemään syyskuussa 2015. Tarkoituksena oli saada työ valmiiksi viimeistään keuhällä 2016. Työn aloittamista edelsi keskustelut toimeksiantajan kanssa. Ohjaavan opettajan johdolla työ saatettiin alkuun. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi.

## **5.1 Välipalojen valmistukseen tarvittavan tuen kartoitus**

Aluksi selvitettiin kuinka Eurajoen kunnan perhepäivähoitajat ja iltapäivätoimenohjaajat tällä hetkellä suunnittelevat ja valmistavat päivittäin tarjoiltavan välipalan. Tämänhetkisen käytännön selvittäminen oli tärkeää, koska sen avulla osataan tehdä mahdollisesti tarvittavat muutokset. Myös toimeksiantajalle on hyvä saattaa tiedoksi tämänhetkinen tilanne. Toimeksiantajalla oli alun perin tarve tietää välipalojen ravitsemuslaatu ja halu helpottaa perhepäivähoitajien ja iltapäiväohjaajien työtä välipaloja valmistettaessa. Koska perhepäivähoitajien saama kulukorvaus aterioihin on aika pieni, välipaloihin valittujen raaka-aineiden kustannukset eivät voi nousta liian korkeiksi. Se pitää huomioida välipaloja suunniteltaessa.

Taustatietojen selvittäminen toteutettiin lomakehaastatteluna (liite 2). Osa kysymyksistä oli avoimia ja osalle kysymyksistä oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Kysely toteutettiin kokonaisotantana eli lomakkeet jaettiin kaikille perhepäivähoitajille sekä iltapäiväkerhojen ohjaajille. Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käytetään yleensä silloin kun halutaan ymmärtää asiaa kokonaisvaltaisesti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63).

## **5.2 Perhepäivähoitajien ja aamu- ja iltapäiväkerho-ohjaajien koulutuksen sisältöä**

Sekä perhepäivähoitajien että aamu- ja iltapäiväkerho-ohjaajien koulutukseen sisältyy opetusta ravitsemuksesta.

Näyttötutkintoperusteissa koulunkäynnin ja aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjauksen ammattitutkintoa varten sanotaan, että tutkintoon sisältyy ammatissa toimiminen, kasvun ja kehityksen tukeminen ja ohjaaminen, oppimisen ja toiminnan tukeminen ja ohjaaminen sekä eritystukea tarvitsevien tukeminen ja ohjaaminen (Opetushallitus 2011, 10).

Eurajoen aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajien esimies kertoi, että Eurajoen kristillisen opiston aamu- ja iltapäivätoiminnon ohjaajien koulutukseen kuuluu aamu- ja

välipalojen valmistus. Hän ei ollut varma kuuluuko aihe esimerkiksi Winnovan koulunkäynnin ja aamu- ja iltapäivätoiminnan ammattitutkinnon opetukseen. (Kangas 2015.)

Perhepäivähoitajien ammattitutkinnon pakollisiin osiin kuuluu ammatillinen toiminta perhepäivähoidossa, varhaiskasvattajana perhepäivähoidossa, lapsen terveydestä ja fyysisestä turvallisuudesta huolehtiminen sekä lapsen tuen tarpeeseen vastaaminen (Sataedu, [viitattu 12.2.2016]).

Tuija Vesterbacka (12.11.2015) kertoi perhepäivähoitajien koulutuksesta seuraavasti: hoitajien koulutukseen sisältyy opetusta ravintoaineiden merkityksestä lapsen terveyden ylläpitämisessä. Heidän tulee myös ymmärtää yleisten ravitsemussuositusten tarpeellisuus lapsen hyvinvoinnin kannalta esimerkiksi energiansaannin ja kulutuksen tasapaino, hiilihydraattien runsas käyttö, suolan ja kovan rasvan vähäinen käyttö ym. Vesterbacka jatkaa, että perhepäivähoitajien tulee osata valmistaa terveellistä, ravitsemussuositusten mukaista ruokaa peruselintarvikkeista. Heidän pitää käyttää työnantajan valmista ruokalistaa ja muokata sitä omiin tarpeisiinsa sopivaksi. Koulutukseen sisältyy myös ruokalistan suunnittelua. Perhepäivähoitajien on hyvä ymmärtää elintarvikehygienian tärkeys ruoanvalmistuksessa, tarjoilussa ja säilytyksessä. Hygieniapassin suorittaminen on osa koulutusta. Elintarvikepakkauksien tuoteselosteiden tulkinta ja tiedonhankinta koskien ravitsemusta kuuluu osana perhepäivähoitajien koulutukseen. Samoin heidän pitää tuntea erityisruokavaliot niin, että osaavat toteuttaa lapsen ruokavalioita annettujen ateriasuunnitelmien mukaisesti, jatkaa Vesterbacka. Myös yleisimmät ruoka-allergiat ja -rajoitukset tulee osata. (Vesterbacka 2015.)

### **5.3 Kartoituksen toteutus**

Kartoituksen alkuun saattamiseksi suunniteltiin kyselylomake (liite 2). Kysymykset suunniteltiin niin, että tämänhetkisiin käytäntöihin päästäisiin mahdollisimman hyvin tutustumaan. Taustoista haluttiin selvittää, kuinka monta vuotta vastaaja on kyseisessä tehtävässään toiminut. Tarkoituksena oli selvittää, kuuluuko vastaajan työtehtäviin välipalojen valmistus, onko hänellä käytössään valmis välipalalista ja jos on, kuka tai ketkä ovat olleet suunnittelemassa välipalalistaa. Kyselylomakkeen

avulla selvitettiin myös vastaajien mielipidettä välipalojen rasva-, sokeri- ja suolapitoisuuksista. Vastaajilta haluttiin myös mielipide elintarvikehankintoihin varatusta euromäärän riittävydestä. Vastaajat vastasivat kyselyyn anonyymisti.

Kyselylomakkeet lähetettiin sähköpostin välityksellä vastaajille. Perhepäivähoitajille tarkoitetut lomakkeet välitti heidän esimiehensä, Tuija Vesterbacka ja iltapäiväohjaajille lomakkeet välitti Kirsi Kangas. Vastaamiseen varattiin kaksi viikkoa aikaa. Vastaajat palauttivat valmiiksi täytetyt lomakkeet Eurajoen kunnanvirastolle omille esimiehilleen, jotka toimittivat vastaukset omissa kuorissaan info-pisteeseen, josta ne noudettiin jatkokäsittelyä varten.

Kyselylomake lähetettiin kahdellekymmenellekahdelle perhepäivähoitajalle, ja seitsemäntoista vastausta saatiin takaisin. Iltapäiväkerho-ohjaajilta saatiin kaksitoista vastausta eli jokainen ohjaaja vastasi kyselyyn.

#### 5.4 Välipalojen toteutus tällä hetkellä

**Perhepäivähoitajat.** Perhepäivähoitajien työhistoria on pääasiassa yli viisi vuotta. Vain yksi vastaajista on työskennellyt tehtävässään vuoden ja kahdella oli takanaan 2 - 4 vuoden työrupeama. Jokainen perhepäivähoitaja valmistaa välipaloja.

Valmis välipalalista on kunnan perhepäivähoitajille suunniteltu perhepäivähoitajista kootun ryhmän toimesta. Lista on kuuden viikon kiertävä lista ja se sisältää aamupalan, lounaan ja välipalan. Vaikka käytössä on valmiiksi suunniteltu lista, jokainen ei kirjaimellisesti sitä noudata. Kaksi vastaajista sanoi kuitenkin, ettei ole valmista listaa.

Perhepäivähoitajat, jotka eivät käytä valmista listaa, vastasivat tekevänsä välipalat sen mukaan, miltä tuntuu. Myös lapsen hoitoaika vaikuttaa välipalan laatuun. Jos hoitolapset ovat yli viiteen, tarjolla oleva välipala on täyttävämpi. Tämä siitä syystä, että päivällistä ei tarjota. Välipalan raaka-ainehankinnoissa huomioidaan tarjoukset ja välipalojen valinnassa lasten mieltymykset. Yksi hoitajista kertoo käyttävänsä paljon marjoja, koska poimii niitä itse. Sesonkituotteita käytetään myös jonkin verran.

Välipalan koostumukseen vaikuttaa myös jonkin verran tarjottu lounas. Jos lounaalla on syöty esimerkiksi keittoruokaa, välipala pyritään tekemään täyttävämmäksi.

**Aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajat.** Iltapäiväkerhojen välipaloja valmistavat aamu- ja iltapäiväkerhon ohjaajat, keittäjät ja ruokapalvelutyöntekijät. Työhistoria on myös heistä suurimmalla osalla yli viisi vuotta. Kahdeksan kahdestatoista ohjaajasta osallistuu välipalojen valmistukseen.

Iltapäiväkerhoissa on kuuden viikon kiertävä välipalalista, jonka on laatineet ohjaajista koottu tiimi.

Yhdellä pikkukoululla koetaan valmis lista hankalaksi toteuttaa. Välipalat koetaan suuritöisiksi, koska lapsi lähtee jo kolmelta iltapäivällä. Yksinkertainen välipala on ohjaajan mielestä riittävä, kuten esimerkiksi leipä ja jugurtti tai kiisseli.

Välipalalista on käytössä, mutta sitä noudatetaan tilanteiden mukaan. Koululounaalta jäänyttä salaattia ja leipää tarjotaan, sesongit huomioidaan, sokeria pyritään välttämään ja pakastimen sisältöä myös hyödynnetään.

Myös iltapäiväkerhojen välipaloihin vaikuttaa koululounaalla tarjottu ruoka. Kevyempi lounas saa seurakseen tuhdimman välipalan.

Iltapäiväkerhojen välipalojen valmistus koetaan toisinaan hankalaksi. Varsinkin kun on monta henkilöä eri päivinä valmistamassa, niin saattaa tulla samantapaisia välipaloja samalle viikolle.

Lasten erilaiset ruokatottumukset koetaan myös joskus ongelmaksi, kuten seuraavasta vastauksesta voidaan todeta:

Kyl se menee ilman listaakin kaiken sirkuksen lisäksi, suurin ongelma on tänä päivänä lasten suuhun kelpaava ruoka. Aivan sama mitä listoissa on, ihan perusjutut on outoja, tavallisen kurkun syöminen on utopiaa, vain syöty ruoka takaa ravintoaineet, tämä on suurempi murhe kuin listojen laadinta. (Aamu- ja iltapäiväkerho-ohjaaja).

## 5.5 Välipalojen valmistukseen tarvittavan lisäohjauksen tarve

**Perhepäivähoitajat.** Vastaajien mielestä valmiista listasta saisi hyviä vinkkejä, vaikka orjallisesti sitä ei noudattaisikaan. Olisi helppoa, kun joku olisi miettinyt ravitsemuksellisuuden etukäteen valmiiksi. Neljän hoitajan mielestä taas lista rajoittaa liiaksi, ja on helpompi suoriutua päivän aterioiden valmistuksesta ilman listaa.

Välipalojen valmistukseen toivotaan konkreettisia neuvoja, eikä niinkään teoriapohjaisia luentoja. Edullisen välipalan valmistukseen toivottiin käytännön neuvoja kuten myös ohjeita siihen, kuinka tähderuokaa voisi hyödyntää. Ohjeita terveellisen välipalan valmistukseen myös haluttiin. Kuten kuinka vähemmällä sokerimäärällä saisi maistuvia välipaloja, koska osa koki valmiin listan liian sokeri voittoiseksi.

**Aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajat.** Myös iltapäiväkerhojen ohjaajat kokisivat saavansa helpotusta valmiista listasta. Valmis lista parantaisi välipalojen monipuolisuutta ja välipalan valmistaja saisi uusia ideoita. Kun välipalalista kulkisi koulun ruokalistan rinnalla, parantaisi se vielä enemmän lapsen kokopäiväistä ravinnon saantia. Silloin ei myöskään miettimiseen menisi viikoittain aikaa. Lapset myös eripuolella kuntaa saisivat yhtä hyvää ja terveellistä aamu- ja välipalaa.

Iltapäiväkerhojen ohjaajat, samoin kuin perhepäivähoitajatkin, kaipaavat käytännön neuvoja välipalojen valmistukseen. He kokisivat saavansa apua terveellisten välipalojen valmistukseen ohjaavista kurssista.

Ravitsemussuosituksista olisi myös hyvä aika ajoin muistuttaa, yhtä lailla ohjaajia kuin keittiöalan ammattilaisiakin, että lapsen hyvinvointi taattaisiin ainakin ammatti-ihmisten hoidossa. Myös kokkauskursseja saisi järjestää.

Perhepäivähoitajien ja aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajien tarpeet lisäohjaukseen ovat

- saada konkreettisia neuvoja terveellisten välipalojen valmistukseen
- saada ohjeita tähderuokan hyödyntämiseen
- kokkauskurssi, jossa voi toiminnan kautta oppia
- saada ohjausta ravitsemussuosittelun tulkitsemiseen

## 5.6 Opaslehtinen lasten välipaloista vastaaville henkilöille

Perhepäivähoitajille ja aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajille tarkoitettuun opaslehtiin tulevat asiat pohjautuvat sekä ravitsemussuosituksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 2014, 2016) että perhepäivähoitajille ja aamu- ja iltapäivätoimen ohjaajille suunnatun kyselyn vastauksiin. Kyselyn tulosten perusteella paras apu on terveellisten ja monipuolisten raaka-ainevaihtoehtojen antaminen. Molemmilla, sekä perhepäivähoitajilla että aamu- ja iltapäivätoimen ohjaajilla, on käytössä valmis välipalalista, jonka ovat laatineet molempien ammattikuntien työntekijöistä koottu tiimi. Listaa noudatetaan ja muunnellaan tarpeiden mukaan.

Opaslehtisen punaiseksi langaksi otettiin raaka-aineiden ravitsemuslaatu ja energiaravintoaineiden tasapuolinen saanti. Myös tuotteissa olevan suolan määrään kiinnitetään huomiota. Valitsemalla välipalojen kokoamiseen terveellisiä raaka-aineita, ovat välipalat automaattisesti ravitsemuslaadultaan hyviä. Yhdistämällä vaihtelevasti täysjyväviljatuotteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä rasvattomia tai vähärasvaisia maitotaloustuotteita tai vähärasvaisia ja -suolaisia lihatuotteita, saadaan välipala joka pitää verensokerin tasaisena, auttaa jaksamaan päivälliseen ja pitää mielen virkeänä. Myös rasvan laadulla on merkitystä. Valitsemalla kasviöljypohjaista salaatin kastiketta ja kasvimargariinia leivänpäälle, saadaan hyviä pehmeitä rasvoja. (Kuvio 2.) Opaslehtiseen valittujen tuotteiden valintakriteereinä olivat Sydänmerkki tuotteiden kriteerit.



Kuvio 2. Terveellisen välipalan raaka-ainevalinnat.

Opaslehtisessä otettiin esille myös tapoja siitä, kuinka on mahdollista saada lapsen makumaailma muuttumaan. Aivan pienten lasten opettamista uusiin makuihin voi kokeilla sapere-menetelmällä. Aistien avulla ruokamaailmaan -julkaisussa sanotaankin, kuinka lasten makutottumukset opitaan pienin askelin. Sapere-menetelmässä hyödynnetään maku-, haju-, näkö-, tunto- ja kuuloaistia opetellessa uusia makuja (Koistinen & Ruhanen 2009, 8).

Pienten lasten kanssa sapere-menetelmää käytettäessä painopiste on lasten saamisissa kokemuksissa, kun he tutkien havainnoivat ruokamaailmaa. Sapere-menetelmään ei tarvita suuritöisiä järjestelyjä. Sen voi toteuttaa pienryhmissä, kahden kesken lapsen kanssa tai perheiden yhteisissä kokoontumisissa. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010).

Antamalla lapselle mahdollisuus maistella monipuolisesti erilaisia marjoja, hedelmiä, vihanneksia ja juureksia, hän oppii syömään monipuolisesti ja opittu taito jatkuu päivähoitossa ja koulussa. Näin pystytään luomaan hyvä pohja terveyttä edistävään ruokavalioon. Ruokailutottumukset, makumieltymykset ja ruokavalion monipuolisuus ovat osa ruokakäyttäytymistä. Strengellin (2010) mukaan monet vanhempien ruokakäyttäytymiseen liittyvät psykologiset mallit siirtyvät lapselle. Lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat perinnölliset, psykologiset ja ympäristötekijät, jatkaa Strengell. Hänen mukaansa ruokakäyttäytymisen kehitykseen vaikutetaan makumieltymysten kautta. Kun halutaan kehittää makumieltymystä, hyvillä ruokakokemuksilla on tärkeä merkitys. Pienille lapsille on siis hyvä antaa monipuolisesti maistettavaksi erilaisia makuja, jotta he tottuisivat niihin ja heille tarjottava ruoka voisi olla monipuolista. Aterioilla on hyvä olla tarjolla aina jotain kasvista. Näin lapsi tottuu niihin, ja pitää sitä luonnollisena osana ateriaa ja ennen pitkää oppii myös syömään mieleisiään kasviksia.



## 5.7 Ruoka-aineiden valintakriteerit ryhmittäin

**Viljavalmistteet.** Viljavalmistteisiin luetaan leivät, puurohiutaleet ja -ryynit ja murot sekä myslit. Viljavalmistteet ovat ruokavaliomme tärkein hiilihydraattien lähde (Ruokatieto, [Viitattu 14.3.2016]). Valittaessa viljavalmistteita, valitaan täysjyväviljaa sisältäviä tuotteita, joiden kuitupitoisuus on vähintään 6 g / 100 g tuotetta. Leivässä suolaa saa olla enintään 0,7 % näkkileivässä suolaa saa olla 1,2 %. Muroissa ja myslissä kiinnitetään myös huomio suolan, sokerin ja rasvan määrään. Suolaa saa olla korkeintaan 1 g / 100 g, sokeria korkeintaan 16g / 100g ja rasvaa 5 g / 100g. (Järveläinen 2015, Sydänmerkki, viljavalmistteet [viitattu 14.5.2016].)

**Maito ja maitovalmistteet.** Maito ja maitovalmistteet valitaan rasvattomina tai vähärasvaisina. Jogurteissa ja viileissä suositaan vähäsokerisia vaihtoehtoja. Maustetuissa viileissä, jogurteissa tai rahkoissa saa olla rasvaa enintään 1 % ja hiilihydraatteja enintään 12 g / 100 g. Myös juusto valitaan vähärasvaisena, rasvaa enintään 17 % ja suolaa enintään 1,2 %. (Järveläinen 2015, Sydänmerkki, maito ja maitovalmistteet [viitattu 14.5.2016].)

**Lihavalmistteet.** Lihavalmistteisiin luetaan myös makkarat. Makkararuuissa ja liha-leikkeleissä on lapsille tarjottaessa rajoituksia. 1 - 2 vuotiaille yksi makkara-, nakki- tai kinkkuateria viikossa ja silloin tällöin leikkele. 3 - 6 vuotiaille makkaran, nakkien ja leikkeleiden yhteismäärä saa olla korkeintaan 150 g viikossa, mikä on esimerkiksi yksi makkara-ateria viikossa ja yksi leikkelesiivu päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016, 25)

**Ravintorasvat.** Rasvojen saantisuosituksissa painotetaan rasvojen laatuun. Leipärasvana tulee käyttää kasviöljypohjaista rasvalevitettä joka sisältää vähintään 60 % rasvaa. Salaatinkastikkeet tulee olla kasviöljypohjaisia ja ruuanvalmistusrasvana on hyvä käyttää kasviöljyä tai ns. pullomargariinia tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvalevitettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 26)

Taulukossa (Taulukko 1) on esiteltynä maidon ja maitotaloustuotteiden, leivän ja muiden viljavalmistteiden, leikkeleiden ja täyslihavalmisteiden sekä levitettävien rasvojen osalta kriteerit, jotka vaaditaan Sydänmerkkiä varten.

Taulukko 1. Kriteerit rasvan, kuidun, sokerin ja suolan määrästä g/100 g ruoka-aineryhmille Sydänmerkin saamiseksi.

(Sydänmerkki, tuotteiden myöntämisperusteet [viitattu 14.5.2016])

Tuoteryhmä	rasva g/ 100g	kuitu g/ 100 g	sokeri g/ 100 g enin- tään	suola g/ 100 g enin- tään
Maito, viili, jogurtti ym. vastaavat	<b>0,5-1,0</b>		<b>12</b>	
Juustot	<b>17 tai kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta enintään</b>			<b>1,2</b>
Leipä, näkkileipä	<b>5 tai kovaa rasvaa enintään 20 % rasvasta</b>	<b>6 näkkileivät vähintään 10</b>	<b>7 näkkileivät enintään 5</b>	<b>0,7 näkkileivät enintään 1,2</b>
Murot, myslit ja muut maustetut viljavalmisteet	<b>5 tai kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>1</b>
Täyslihavalmisteet	<b>4</b>			<b>2</b>
Leikkeleet ja ruokamakkarat	<b>12 tai kovaa rasvaa enintään 40 % rasvasta</b>			<b>1,5</b>
Levitettävät rasvat	<b>Kovaa rasvaa enintään 30 % rasvasta</b>			<b>1</b>

**Kasvikset.** Kasviksiin luetaan vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät. Kasviksia on hyvä olla päivän jokaisella aterialla eli 5 - 6 kertaa päivässä. Lapsen annoksen ei tarvitse olla iso. On tärkeää, että lapsi saadaan tottumaan kasviksiin jo pienestä lähtien. Yksi annos voi olla pala porkkanaa, puolikas hedelmä tai yksi desilitra marjoja. Tarjotessa lapsille kasviksia kiinnitetään huomio tarjolle panoon. Lapsia innostetaan tutustumaan värikkäisiin kasviksiin esimerkiksi värитеemalla. Värитеeman voi toteuttaa esimerkiksi valitsemalla joka viikon päivälle oma värinsä, ja silloin hedelmät ja kasvikset ovat kaikki samaa väriä. Punaisena päivänä tutustutaan punaisen

eri sävyinä oleviin tuotteisiin ja maistellaan niitä. Tomaattia, mansikoita tai muita punaisia marjoja, juureksista löytyy punajuuri ja myös punakuorista perunaa voidaan ihmetellä. Mahdollisuuksien mukaan punaiseen sävyyn menevää salaattia, kuten punainen tammenlehtisalaatti. Kasviksia tarjotaan tuoreina ja kypsennettyinä. Marjoista ja hedelmistä saa raikkaita smoothieita. Leivän päällisinä kannattaa käyttää myös kasviksia. (Järveläinen 2015).

Opaslehtiseen valitut ruoka-aineet ovat peruselintarvikkeita, kuten leipää, jogurttia, leikkeleitä ym. Tarkoitus on saada hyvä välipala helposti valmistettua. Välipalan tarkoitus on auttaa jaksamaan päivälliseen, ja siihen riittää yksinkertainen maukas välipala. Tuotteita valitessa huomioidaan myös se, että jos lounas on kevyempi, pitää välipalasta saada runsaammin energiaa. Raskaamman lounaan jälkeen riittää kevyempi välipala. Tuotevalinnoissa huomioidaan myös arkeen kuuluvat pienet juhlahetket. Jäätelö ja välipalakeksi tuovat normaaliin päivään hieman juhlan tuntua.

## 5.8 Opaslehtisen valmistusprosessi

Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta oli tarkoitus laatia opaslehtinen, jonka avulla he pystyisivät valitsemaan ravitsemuslaadultaan hyviä raaka-aineita iltapäivän välipaloille. Oppaasta haluttiin tehdä selkeä ja helpokäyttöinen. Siihen valitut asiat avattiin käyttäjälle muutamalla lauseella. Tuotevalinnoista laitettiin kuvat, jotta se helpottaisi käyttäjää muistamaan paremmin minkälaisesta tuotteesta oli kysymys.

Opaslehtiseen laadittiin yhden viikon välipalalista, joista laskettiin myös ravintoarvot/annos. (Liite 3). Välipalat pyrittiin kokoamaan niin, että ravitsemussuosituksissa annetut ohjeet energiaravintoaineiden suhteista toteutuisi. (Liite 4). Opaslehtisessä tuotiin esille, että valitsemalla välipalalle viljaa, kasviksia ja hedelmiä, maitotaloustuotteita sekä hyvälaatuista rasvaa esimerkiksi leivän päälle, saadaan ravitsemuslaadultaan hyvä välipala.

Sydänliiton verkkosivuilta otettiin esimerkkituotteita, joille on myönnetty Sydänmerkki. Sydänmerkin saa, kun tuotteessa on tarpeeksi kuitua ja vähemmän sokeria,

rasva on hyvä laatuista ja suolan määrää on vähennetty (Sydänmerkki, auttaa kaupassa ja ravintolassa, [Viitattu 26.3.2016]). Kaikki esimerkki-tuotteet eivät ole Sydänmerkki-tuotteita, mutta ravintoarvot on katsottu niin, että ne ovat lähellä Sydänmerkki-tuotteiden ravintoarvoja.

Opaslehtiseen koottiin myös muutamia linkkejä, joista on mahdollista käydä tutustumassa tarkemmin terveellisten valintojen tekemiseen. Esimerkiksi Kuluttajaliiton verkkosivuilta saa hyvää tietoa elintarvikkeista ja ravitsemuksesta. Martat.fi -verkkosivut sisältävät runsaasti tietoa ravitsemuksesta. Sieltä löytyy myös hyviä reseptejä normaaliin arkeen.

Opaslehtisessä on kansilehti ja sisällysluettelo. Fontiksi valittiin Comic Sans MS, koska se on linjoiltaan pehmeä ja sopii tämän kaltaiseen tuotokseen. Fontin kooksi valittiin ensin 16, mutta se oli turhan suuri. Sitten se pienennettiin 14 ja vielä siitä 12. Lopulliseksi kooksi valittiin 12. Fontin värejä vaihdeltiin sinisestä oranssin eri sävyihin, mutta oli hankalaa valita hyvä väri, joka painettunakin olisi ollut lukijalle selkeä.

Ensimmäiseen versioon pohjaväriksi valittu oranssi oli epäkäytännöllinen. Kuvat olivat levottomat, koska niihin jäi valkoinen reuna ympärille. Fontin väriksi valittu sininen ei toiminut oranssin pohjan kanssa.

Seuraavaksi vaihdettiin pohjaväriksi valkoinen ja se näytti paljon selkeämmältä kuvien kannalta. Fontin väri pidettiin vaalean sinisenä, mutta sekään ei toiminut. Teksti ei erottunut selkeästi. Valkoisella pohjalla mustalla fontilla oleva teksti oli selkein.

Tuotteet esiteltiin tuoteryhmittäin ja vielä niin, että Sydänmerkkituotteet ensin ja sen jälkeen ne tuotteet, joiden ravintoarvot ovat lähellä Sydänmerkkituotteiden ravintoarvoja. Lähes jokaisesta tuotteesta on lehtisessä kuva. Kuvat otettiin tuotteiden valmistajien verkkosivuilta heidän kuvapankeistaan. Kuvien käyttöön varmistettiin vielä lupa sähköpostitse. Tuotteita valmistavien yritysten edustajat olivat positiivisesti kannustavia tekemääni työtä kohtaan.

Tuotteiden kuvien asettelu oli ensin sekava. Ei ollut mitään määrättyä linjaa, miten kuvat aseteltiin. Rauhallinen lopputulos saatiin, kun kuvat aseteltiin sivujen oikeaan reunaan allekkain.

Teksti kirjoitettiin asialliseen kohteliaaseen sävyyn huomioiden kohderyhmä, jolle opaslehtistä laadittiin. Esille tuodut asiat esiteltiin selkeästi, muutamien lausein, joissa asian ydin tuli ilmi. Lehtisessä painotetaan maitotaloustuotteiden, täysjyväviljatuotteiden sekä rasvan laadun merkitystä ravitsemuksessa. Samoin kasvien ja hedelmien tärkeää osaa välipalalla.

Opaslehtiseen koottiin myös vinkkejä tähderuokien hyödyntämisestä. Opaslehtisen käyttäjä löytää selkeitä reseptejä, joiden avulla voi hyödyntää esimerkiksi lounaalta yli jäänyttä perunamuusia. Lehtisen lopussa on linkkejä tähderuokien hyödyntämisestä kertoville verkkosivuille.

Ensimmäinen raaka-versio opaslehtisestä lähetettiin perhepäivähoitajien ohjaajalle tutustumista varten. Sieltä saatiin positiivista palautetta lehtisen sisällön suhteen. Myös ammattilaisen vinkkejä hyödynnettiin. Graafinen suunnittelija–Eveliina Aaltonen–antoi käytännön neuvoja lehtisen visuaalisen ilmeen parantamiseksi.

Lopputuloksena tuli 14 sivuinen A4 -kokoa oleva monistettava opaslehtinen, josta löytyy terveellisten välipalojen valmistusta varten tietoa. Lehtinen tulostetaan toimeksiantajan toimesta ja toimitetaan perhepäivähoitajille.

## 6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pureutua terveellisten välipalojen raaka-aineisiin ja luoda opaslehtinen jonka avulla on helppo valita ravintoarvoiltaan hyviä tuotteita. Opinnäytetyön raporttiosuudessa käytiin läpi välipalojen ravintoarvojen tärkeyttä. Siinä käsiteltiin rasvojen, suolan, kuidun ja lisätyn sokerin merkitystä ravitsemuksessa. Ruottinen (2011) toteaaakin, että runsas kuidun saanti parantaa lasten ruokavalion laatua. Terveyttä edistävää ruokavaliota suunniteltaessa huomioidaan myös, että päivittäin on tarjolla kasviksia ja hedelmiä ja marjoja, mielellään joka aterialla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 18). Ravitsemussuosituksia on hyvä käyttää ohjenuorana, kun halutaan perehtyä terveelliseen ja terveyttä edistävään ruokavalioon.

Monissa tutkimuksissa on tullut ilmi, kuinka suuri osa päivän energiasta saadaan välipaloista (Ruokatieto 2013). Välipaloista saatu energia on pääosin lisätystä sokerista saatua energiaa. Suositeltavaa on, ettei päivän lisätyn sokerin osuus ole enempää kuin 10 % päivän energian tarpeesta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25). Välipalojen valmistamiseen valittujen ruoka-aineiden ravintoainesisältöihin tulee kiinnittää huomio. Sydänliiton myöntämän Sydänmerkin omaavat tuotteet ovat aina hyvä valinta (Sydänmerkki, auttaa kaupassa ja ravintoloissa, [viitattu 26.3.2016]). Lisäämällä välipalalle kuitupitoisia raaka-aineita ja vähentämällä runsaasti lisättyä sokeria sisältäviä raaka-aineita saadaan välipalojen ravitsemuslaatua parannettua. Runsaskuituinen välipala pitää kylläisyyden tunteen pidempään ja lapsi jaksaa iltapäivän leikit hyvin ennen päivällistä.

Nykypäivinä ihmisten kiireinen arki vaikuttaa siihen, että syödään epäsäännöllisesti ja mitä sattuu. Kyttälän & kumppaneiden (2008) tutkimuksen mukaan ruoan ravitsemuslaatu on kohdillaan, kun ruokavaliossa on suositusten mukaisesti valittuja ruoka-aineita. Tutkimuksen pohjalta huomataan, että päivähoidossa olevien lasten aterioiden ravitsemuslaatu on kohdillaan. Se osoittaa sen, kuinka suuri merkitys joukkoruokailulla on jo lapsesta alkaen. Tutkimuksesta selvisi myös, että kotona hoidettavat lapset saivat päivän energiansaannistaan suuremman osan lisätystä soke-

rista kuin päivähoitossa kodin ulkopuolella olevat lapset. Siihen tulee kiinnittää huomiota ja esimerkiksi neuvolassa käyntien yhteydessä ohjeistaa vanhempia turhan sokerin saannin haittapuolista.

Perhepäivähoitajille ja aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajille laaditun kyselylomakkeen avulla saatiin kartoitettua minkälaista helpotusta he tarvitsevat. Kyselylomakkeen laatiminen tuntui ensin todella helpolta ja kysymykset muodostuivat nopeasti. Kun kyselyn vastauksia alettiin purkaa, huomattiin etteivät kaikki kysymykset kohdentuneetkaan niin selkeästi asetettuihin tavoitteisiin. Kuitenkin vastauksista saatiin tarvittava tieto opaslehtisen laatimiseen. Vastauksista kävi ilmi työpäivien kiireisyys ja joskus jopa turhautuminen lasten nirsoilevan syömisen johdosta. Vaikka heillä on käytössä valmiit kiertävät välipalalistat, ei niiden toteuttaminen ole aina mahdollista. Jokaiselle vastaajalle oli selvää, että välipalojen ravitsemuksellisuus on tärkeää kasvavalle lapselle. He tiesivät, että runsas sokeripitoisten välipalatuotteiden käyttäminen on haitallista lasten terveydelle pidemmällä aikavälillä.

Koska perhepäivähoitajien saama kulukorvaus valmistettavia välipaloja varten ei ole kovin suuri, on heidän tarkkaan mietittävä minkälaisista raaka-aineista he välipalat valmistavat. Vaikka haluaisikin tarjota hyvää ja terveellistä, ei sen toteutus ole niin helppoa. Hoitolasten määrä ja heidän makumieltymyksensä asettavat rajoituksia. Myös kiire tuo omat ongelmansa päivän työhön. Peruselintarvikkeista valmistetut ateriat ovat pääasiassa edullisia verrattuna valmisruokiin, mutta valmisruokiakaan ei tarvitse kokonaan unohtaa.

Opinnäytetyön tuloksena tuleva opaslehtinen suunniteltiin kohdistuvan aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajille sekä perhepäivähoitajille ja välipaloja myyvän koulun ruokapalveluhenkilöstölle. Ruokapalveluissa työskentelevien tieto terveellisistä ja laadukkaista raaka-aineista voi olla parempi, kuin henkilöiden joiden koulutuksessa ravitsemuksellisuutta ei ole niin paljon painotettu. On silti hyvä aina välillä herätellä ammattilaisiakin päivittämään tietonsa.

Tämän päivän tuotevalikoima on niin valtava, että sieltä saattaa olla hankalaa löytää oikeasti terveellisiä vaihtoehtoja. Tuotteiden houkuttelevat paketit voivat olla hämääviä ja aina ei ehdi lukea ravintosisältöä. Opaslehtiseen koottiin esimerkkejä tuotteista, joita on hyvä valita välipalojen raaka-aineiksi. Tuotteiden ravintosisällössä

huomioitiin rasvan hyvä laatu, vähäsuolaisuus, runsaasti kuitua ja vähemmän lisättyä sokeria (Sydänmerkki, tuotteiden myöntämisperusteet, [Viitattu 14.5.2016]). Sydänmerkki - tuotteet ovat automaattisesti hyviä valintoja. Myös sellaisia tuotteita on opaslehtisessä, joilla ei ole Sydänmerkkiä, mutta joiden ravintosisältö on lähellä Sydänmerkki - tuotteita. Opaslehtisen avulla voi jo kaupassa helposti valita oikeita tuotteita.

Paljon puhutaan siitä, kuinka paljon ruokaa menee hukkaan. Se on kotitalouksienkin kohdalla valtava määrä vuodessa. Ruokahävikkiä tulisi vähentää ja se koskee kotitalouksien lisäksi teollisuutta, ravitsemispalveluja ja kauppvoja. Hyödyntämällä lounaalta ja päivälliseltä jäänyttä ruokaa, säästetään rahaa ja vähennetään ruokahävikkiä. Opaslehtiseen laitettiin myös vinkkejä ja linkkejä tähderuoan hyödyntämisestä. Myös lapset huomaavat, ettei tähderuoassa ole mitään vikaa, vaan se voidaan hyödyntää ja uudelleen käyttää. Arjen tähderuoasta voi loihtia melkein pä juhlaruokaa.

Ravitsemuksellisuuden parantaminen on pitkäjänteistä työtä. Joukkoruokailulla on siinä suuri vastuu. Koko väestöstä suurin osa käyttää joukkoruokailupalveluita jossain elämänsä vaiheessa, kuten päivähoitossa, kouluissa ja henkilöstöravintoiloissa. Myös elintarviketeollisuuden on hyvä alkaa panostaa ravitsemuksellisuuteen ja terveellisiin vaihtoehtoihin.



## LÄHTEET

Arffman, S & Hujala, N. (toim.) 2010. Ravitseminen neuvolatyössä: leikki-ikäisen ruokavalio. Helsinki: Edita.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka: imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus: yksilöllinen energiantarve. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveysosasto. [Viitattu 25.3.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>. (1.10.2012).

Hujala, N. 2010. Imeväis- ja leikki-ikäisen ravitseminen: ruokavalion koostaminen. Teoksessa: S. Affman & N. Hujala (toim.) Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita.

Järveläinen, V. 2015. Lasten ravitsemusterapeutti. Satakunnan keskussairaala. Ravitsemuskasvatustilaisuus Eurajoen ruokapalveluhenkilöstölle. 3.11.2015.

Kangas, K. 12.11.2015. Vastaus kyselyyn. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Carita Ihalainen. [Viitattu 15.2.2016].

Keso, T., Lehtisalo, J. & Garam, S. (toim.) Ei päiväystä. Järkipalaa käsikirja, osa 1: Koulun ja kodin aikuiset luovat nuorten ruokailuympäristön: välipalasta jakamista. [Verkkojulkaisu]. Sitra. [Viitattu 28.10.2015]. Saatavana: [http://www.jarkipalaa.fi/files/Jarkipalaa\\_manuaali\\_osa1.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/files/Jarkipalaa_manuaali_osa1.pdf)

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Lasten polku ruokamaailmaan käy pienin askelin. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sitra. [Viitattu 28.10.2015]. Saatavana: [http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien\\_avulla\\_ruokamaailmaan.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien_avulla_ruokamaailmaan.pdf)

Kunnat.net. (1.10.2012). Hyvä ravitseminen kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen kuntaliitto. [Viitattu 5.4.2016]. Saatavana: <http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/hyvinvointikunta/ravitseminen/Sivut/default.aspx>

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää: ruokailu päivähoidossa. Helsinki: Kansanterveyslaitos (KTL). Raportti, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1>

L 19.12.2003/1136. Perusopetuslaki.

Lintula, M. 12.2.2016. Vastaus kyselyyn. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Carita Ihalainen. [Viitattu 15.2.2016].

Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus: kouluikäiset ja ruoka, pikkukoululaiset. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen: ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia kustannus, 143 - 167.

Opetushallitus. 2010. Koulunkäynnin ja aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjauksen ammattitutkinto 2010. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Edita Prima Oy. [Viitattu 12.4.2016]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/131494\\_Koulunkaynnin\\_at\\_net.PDF](http://www.oph.fi/download/131494_Koulunkaynnin_at_net.PDF)

Opetushallitus. Ei päiväystä. Kouluruokailu. [Verkkosivusto]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 21.4.2016]. Saatavana: [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu)

Opetushallitus. 2011. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet: aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteet. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy. [Viitattu 12.4.2016]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/131412\\_po\\_aamu\\_ja\\_iltapaivatoiminnan\\_perusteet\\_2011.pdf](http://www.oph.fi/download/131412_po_aamu_ja_iltapaivatoiminnan_perusteet_2011.pdf)

Parkkinen, K & Sertti, P.2006. Avain ravitsemukseen: hiilihydraattien merkitys elimistössä. Helsinki: Otava.

Ravitsemuspassi. Ei päiväystä. Miten ravitsemuslaatua arvioidaan? [Verkkosivusto]. Ravitsemuspassi. [Viitattu 8.3.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219419>

Ravitsemuspassi. Ei päiväystä.2.9.4. rasvat. [Verkkosivusto]. Ravitsemuspassi. [Viitattu 23.3.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=224141>

Ruokapalvelut. 25.2.2016.

Ruokatieto. Ei päiväystä. Ruokaketju, ruoan matka pellolta pöytään: hiilihydraatit. [Verkkosivusto]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 9.3.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>

Ruokatieto. Ei päiväystä. Ruokaketju, ruoan matka pellolta pöytään: proteiinit. [Verkkosivusto]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 10.3.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit>

- Ruokatieto. 13.2.2013. Suomalaiset saavat paljon energiaa välipaloista. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 23.5.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/suomalaiset-saavat-paljon-energiaa-valipaloista>
- Ruokatieto. Ei päiväystä. Viljatuotteet. [Verkkosivusto]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatust/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/ruokaaineryhmat/viljatuotteet>
- Ruottinen, S. 2011. Carbohydrate intake in children - associations with dietary intakes, growth, serum lipids, and dental health – the STRIP project. Turun yliopisto. Painosalama Oy: Turku
- Sataedu. Ei päiväystä. Perhepäivähoitajan ammattitutkinto. [Verkkosivusto]. Sataedu. [Viitattu 12.2.2016]. Saatavana: [https://sataedu.fi/koulutukset/ammatti\\_ja\\_erikoisammattitutkinnot/perhepaivahoitajan\\_ammattitutkinto\\_fi](https://sataedu.fi/koulutukset/ammatti_ja_erikoisammattitutkinnot/perhepaivahoitajan_ammattitutkinto_fi)
- Sitra. 20.05.2008. Sitran Järkipalaa-hankkeen lähtötasotutkimus paljastaa: nuoret saavat lähes puolet energiastaan välipaloista. [Verkkajulkaisu]. Sitra. [Viitattu 24.5.2016]. Saatavana: <http://www.sitra.fi/uutiset/elintarvikkeet-ja-ravitsemus/sitran-jarkipalaa-hankkeen-lahtotasotutkimus-paljastaa-nuoret>
- Strengell, K. 2010. Ravitsemus neuvolatyössä: ruokakäyttäytyminen. Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) Helsinki: Edita Prima Oy.
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010. Sapere varhaiskasvatuksessa. [Verkkosivusto]. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. [Viitattu 5.4.2016]. Saatavana: [http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti\\_ja\\_ilmaise/sapere\\_varhaiskasvatuksessa.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_varhaiskasvatuksessa.php)
- Suomen Sydänliitto ry. 2015. Sydän.fi: rasvan laatu ratkaisee. [Verkkolehti]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 21.4.2016]. Saatavana: <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/rasvan-laatu-ratkaisee>
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. Sydänmerkki: auttaa kaupassa ja ravintoloissa. [Verkkosivut]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 26.3.2016]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. Sydänmerkki: leipä ja viljavalmisteet. [Verkkosivut]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 14.5.2016]. Saatavana: [http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden\\_myontamisperusteet/leipaja-viljavalmisteet](http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/leipaja-viljavalmisteet)
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. Sydänmerkki: maito ja maitovalmisteet sekä niiden kaltaiset valmisteet. [Verkkosivut]. Helsinki: Suomen sydänliitto ry. [Viitattu

14.5.2016]. Saatavana: [http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden\\_myontamisperusteet/maito-ja-maitovalmisteet-sekae-niiden-kaltaiset-valmisteet](http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamisperusteet/maito-ja-maitovalmisteet-sekae-niiden-kaltaiset-valmisteet)

Sydänmerkki. Ei päiväystä. Sydänmerkki: tuotteiden myöntämisperusteet. [Verkkosivut]. Helsinki: Suomen sydänliitto ry. [Viitattu 14.5.2016]. Saatavana: [http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden\\_myontamis-perusteet](http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/elintarviketeollisuus/tuotteiden_myontamis-perusteet)

Teko. Terve koululainen. Ei päiväystä. Valitse oma lautasmalli: aamiainen, aamu- ja iltapalat. [Verkkosivut]. Liikuntavammojen kansallinen ehkäisyohjelma Live/ UKK instituutti. [Viitattu 24.3.2016]. Saatavana: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/lautasmalli>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 25.2.2016. Ruokapalvelut: ruokapalveluilla on merkittävä rooli terveyden edistämisessä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 30.3.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus: Johdanto. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. [Verkojulkaisu]. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy. [Viitattu 6.4.2016]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

Vesterbacka, T. 12.11.2015. Vastaus kyselyyn. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Carita Ihalainen. [Viitattu 15.2.2016].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö: laadullinen tutkimusmenetelmä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito: ravintoaineet elimistön rakenteeksi ja toimintaan: eläinproteiinit sellaisenaan, kasvikunnan edustajat kimpassa täydellisiä proteiinin lähteitä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito: ravintoaineet elimistön rakenteeksi ja toimintaan: hiilihydraatit, pääasiallinen energian lähde. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito: ravintoaineet elimistön rakenteeksi ja toimintaan: proteiinit, ensisijaisesti suojaravintoaineita. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

## **LIITTEET**

Liite 1. Eurajoen peruskoulun ja lukion välipalat ajalla 11.1. – 14.2.2016 ja lounaslista ajalle 11.1. – 14.2.2016

Liite 2. Kyselylomake perhepäivähoitajille ja iltapäiväkerhojen ohjaajille

Liite 3. Välipalojen energiaravintoaineet ja suola

Liite 4. Energiaravintoainetaulukko

Liite 1 Eurajoen peruskoulun ja lukion välipalat ajalla 11.1. – 14.2.2016 ja lounaslista ajalle 11.1. – 14.2.



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VKO 2 11.1 - 15.1.	Sämpylä, hedelmä	Jogurtti, leipä, tuorepala	Kanaleipä	Ruisleipä, tuorepala ★	Vispipuuro
VKO 3 18.1 – 22.1.	Karjalanpiirakka, kaakao	Pannukakku	Juustosämpylä	Lämmin ruisleipä, tuorepala	Marjakiisseli, hedelmä
VKO 4 25.1 – 29.1.	Porkkanasämpylä	Rieska, juusto, banaani	Murot, leipä, hedelmä	Pizza	Marjaviili
VKO 5 1.2 – 5.2.	Ruissämpylä ★	Smoothie, leipä	Naanleipä, tuorepala	Suklaapuuro, hedelmä	Mustikkarahka ★
VKO 6 8.2 – 12.2.	Sämpylä, tuorepala	Grahampiiirakka	Ruisleipä, tuorepala	Rieskarulla	Jäätelö



## Eurajoen koulujen ruokalista ajalle 11.1.-14.2.2016



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
VK 2 11.1.-15.1.	Lihakastike Perunat Lämminlisäke Porkkanaraaste	Makaronilaatikko Tomaattisalaatti	Mannapuuro / keitto Marjakeitto Ruisleipä Leikkele	Nakkikeitto Sämpylä Tuorepala	Appelsiini- sitruunakala Perunat Kylmäkastike Kirpeä salaatti
VK 3 18.1.-22.1.	Jauhelihakastike Spagetti Fetasalaatti	Uunilohi Perunat Hedelmäinen salaatti	Pinaattiohukaiset Kananmunakastike Perunasose Puolukkasurvos Melonisalaatti	Kebabkiusaus Lämminlisäke Kaalisalaatti	Lihakeitto Rieska
VK 4 Oppilaiden ruokalistaviikko 25.1.-29.1.	Pyttipannu Viinirypälesalaatti	<u>Broilercappelivuoka</u> Raejuustosalaatti	Nakit Perunasose Porkkanaraaste Leipä	Tortilla	Riistakäristys Perunasose Vihersalaatti + Feta
VK 5 1.2.-5.2.	Broilerikastike Täysjyväriisi Persikkainen salaatti	Juustoinen lihapata Perunat Vihersalaatti	Lasagne Lämminlisäke Raikas salaatti	Uunimakkara Perunasose Porkkanaraaste	<b>Runebergin päivä</b> Kalakeitto Runebergin torttu
VK 6 8.2.-12.2.	Jauhelihapihvi Perunat Kastike Tuoresalaatti	<b>Laskiaistiistai</b> Hernekeitto Tuorepala Laskiaispulla	Broileri-juustopuikula Perunat Currykastike Rypälesalaatti	Tonnikalapaistos Lämmin lisäke Sitruussalaatti	Pyttipannu Kurkkusalaatti Tuorejuusto

**LIITE 2 Kyselylomake perhepäivähoitajille ja iltapäiväkerhojen ohjaajille****Eurajoen kunnan päivähoidossa ja iltapäivätoiminnassa tarjottavien välipalojen suunnittelu ja valmistus**

Olen restonomiopiskelija Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäyte-työnäni kehittämishanketta Eurajoen kunnalle. Kerään kehittämistä varten taustatietoja tällä kyselyllä. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa Eurajoen kunnan perhepäivähoidossa ja koulujen iltapäivätoiminnassa toimivien hoitajien mielipidettä siihen, kaipaavatko he välipalojen suunnitteluun, raaka-aine hankintoihin ja valmistukseen tukea ja/tai ohjausta. Pyydän Sinua ystävällisesti vastaamaan lomakkeella oleviin kysymyksiin valitsemalla rastittamalla mieles-täsi oikea tai oikeat vaihtoehdot tai kirjoittamalla vastauksesi sille varattuun tilaan. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eivätkä yksittäisen vastaajan tie-dot käy ilmi.

Vastaa mielelläni kehittämishanketta tai kyselyä koskeviin kysymyksiin sähkö-postitse.

Carita Ihalainen

puh. 044-9733562

[carita.ihalainen@seamk.fi](mailto:carita.ihalainen@seamk.fi)

**Taustatiedot****1. Missä työtehtävässä toimit?**

- ☐ Perhepäivähoitaja      ☐ Iltapäivätoimen ohjaaja

**2. Kuinka kauan olet toiminut tässä työtehtävässä?**



☐ 1 vuotta      ☐ 2-4 vuotta      ☐ yli 5 vuotta

### Välipalojen valmistukseen

3. Kuuluuko työtehtäviisi välipalojen valmistus?

Kyllä ☐      Ei ☐

4. Jos työtehtäviisi kuuluu välipalojen valmistus, onko käytössäsi valmis välipalalista?

Kyllä ☐      Ei ☐

5. Jos käytössäsi on välipalalista, kuka/ketkä ovat sen laatineet?

---

---

---

---

6. Jos käytössäsi ei ole välipalalista, millä perusteella koostat tarjottavan välipalan?

---

---

---

---

7. Miten samana päivänä tarjottava lounas vaikuttaa iltapäivällä tarjottavaan välipalaan vai vaikuttaako se?

---

---

8. Millaisena koet välipalan suunnittelun, jos käytössäsi ei ole valmista välipalalistaa?

---



---



---



---

9. Kuinka suuri merkitys mielestäsi on välipalan ravitsemuslaadulla koskien rasvan, sokerin ja suolan saantia?

	ei merkitystä			suuri merkitys	
Rasvan laatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sokerin määrä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suolan määrä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Rahalliset resurssit

10. Onko mielestäsi toimintaasi ajatellen varten varattu riittävästi rahaa elintarvikehankintoihin?

Kyllä ☐ Ei ☐

11. Kuinka suuri merkitys on välipalojen valmistusta ajatellen elintarvikkeisiin varatulla euromäärällä?

Ei merkitystä

Suuri merkitys



### Käytännön työssä tarvittava tuki

12. Helpottaisiko valmis välipalalista työtäsi?

Kyllä ☐

Ei ☐

13. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, kerro millä tavalla valmis välipalalista helpottaisi työtäsi?

---

---

---

---

---

14. Minkälaisesta tuesta/ohjauksesta kokisit saavasi eniten apua?

---

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!

### Liite 3. Välipalojen energiaravintoaineet ja suola

Iltapäivän välipaloista tavoitteena esimerkiksi 5 vuotiaalle olisi saada 15 E %, eli noin 225 kcal.

Välipalat on hyvä suhteuttaa päivän lounaasta saatuun energiamäärään. Kevyempi lounas vaatii seurakseen energiapitoisemman välipalan, että lapsi jaksaa päivälliseen asti. Välipalat ovat esimerkkejä, mutta lapset syövät yksilöllisesti. Toinen lapsi voi syödä kaksi annosta, toinen ei kunnolla yhtäkään.

#### **Välipala: Karjalanpiirakka**

Karjalanpiirakka 65 g, kasvirasvavete 70 % 5 g, rasvaton maito 2 dl, lisäksi kurkkua tai muuta kasvista, marjoja tai hedelmää.

#### **Välipala: Jogurtti**

Rasvatonta maustamatonta jogurttia 1,5 dl, mustikoita 50 g tai banaania 50 g, näkkileipä siivu n. 20 g, kasvirasvavete 70 % noin 5 g. Mausta halutessa 1 tl sokeria.

#### **Välipala: Voileipä**

Täysjyväpaahtoleipä siivu n. 20 g, kasvirasvavete 70 % noin 5 g, ohuen ohut kalkkuna filee siivu 6 g, 2 dl rasvaton maito, kirsikkatomaatteja 4 kpl (36g).

#### **Välipala: Kauramannapuuro**

Kauramannapuuroa 150 g, tehty ykkösmaitoon, mehukeittoa 50 g, kurkkutikkuja/porkkanatikkuja/omena tai päärynäpaloja (laskettu puolikas omenaa mukaan, noin 50 g).

#### **Välipala: Mustikka-mangosmoothie**

Mustikka-mangosmoothie 200 g, näkkileipä siivu n. 20 g, (hapankorppu 1-2 kpl 10 g), kasvirasvavete 70 % noin 5 g.

## Liite 4. Energiaravintoainetaulukko

Välipalavaihto	Energiaa kcal	Hiilihydraattia g/ E %	Kuitua g	Sokereita g/ E%	Rasvaa g/ E%	Proteiinia g/ E%	Suolaa g
Karjalanpiirakka	224	26 / 46	1,5		8 / 32 tyyydyttynyttä 1,7 / 7	10 / 18	1
Jogurtti	136	22,5 / 66	5,1 mustikalla 4,4 banaanilla	9,6 / 28 12,5 / 36 kun lisätty 1 tl sokeria	4,6 / 30 tyyydyttynyttä 1,3 / 8,5	7,7 / 23	0,5
Voileipä	148	21,4 / 52	1,5	11,2 / 27 (ei lisättyä sokeria)	4,7 / 28,5 tyyydyttynyttä 1,6 / 9,7	9 / 24	0,5
Kauramannapuu	172	25 / 58	1,8	16 / 37	1,4 / 10 tyyydyttynyttä 0,1 / 7	5,4 / 13	0,5
Mustikka-mangosmoothie	223	20 / 36	5,3	10 / 18	4,3 / 17 tyyydyttynyttä 2 / 8	11 / 20	0,3